

Прочитайте фразу вслух — так, как её сказал бы этот человек. Ответьте сначала вслух, потом запишите. Все строки заполнять не обязательно: иногда хватает одной фразы-амортизации или одного вопроса. Образцы на последней странице смотрите после того, как ответите сами.

- 1 Работа и карьера · кто говорит: Руководитель на планёрке · кто вы: Сотрудник, который вынужден оставаться после рабочего дня из-за перегруженности задачами

«Опять задерживаешься по вечерам? Видимо, не умеешь распределять своё время и контролировать задачи»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 2 Семья · кто говорит: Супруг(а) в эмоциональном разговоре · кто вы: Член семьи, пытающийся понять, что происходит

«Ты никогда не замечаешь, как мне тяжело! Наверное, я тебе безразличен(на)»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 3 Дружба · кто говорит: Друг, считающий себя более «зрелым» · кто вы: Человек, который сохраняет лёгкое отношение к жизни

«Слушай, мы тут все давно взрослые, а ты по-прежнему ведёшь себя как подросток»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 4 Романтические отношения · кто говорит: Партнёр, расстроенный вашей занятостью · кто вы: Тот, кто совмещает работу и личную жизнь, но не успевает уделять много внимания партнёру

«Раз ты так занят(а), и нет времени на меня, значит, я тебе безразличен(на)»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 5 Деньги · кто говорит: Знакомый или родственник, которому вы должны небольшую сумму · кто вы: Человек, испытывающий временные финансовые трудности

«Ты до сих пор не можешь вернуть мне долг? Значит, я тебе не важен(на)»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 6 Здоровье и спорт · кто говорит: Знакомый, который сам активно следит за фигурой · кто вы: Человек, пока не достигший желаемого результата или только начавший путь к ЗОЖ

«Тебе не стыдно за свою форму? Посмотри на других, все над собой работают»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 7 Учёба и саморазвитие · кто говорит: Родственник или друг, не видящий практической пользы от чтения · кто вы: Человек, который любит развиваться через книги, но пока не реализовал это в карьере

«Ты столько читаешь, а результата ноль. Зачем оно тебе нужно?»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 8 Творчество и хобби · кто говорит: Критик или человек, считающий себя экспертом · кто вы: Музыкант, только начинающий показывать свои треки публике

«Ну, твоя „музыка“ — это же так примитивно. Даже школьники пишут интереснее»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 9 Социальные сети · кто говорит: Онлайн-знакомый или друг, придающий большое значение лайкам · кто вы: Человек, который редко реагирует на посты или просто их не видит

«Почему ты не лайкаешь мои посты? Значит, поддержка — не твоя сильная сторона»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 10** Публичные выступления · кто говорит: Коллега или конкурент перед выступлением · кто вы: Человек, готовящийся к публичной речи на конференции

«Ты так сбивчиво говоришь, что никто не поймёт, о чём твой доклад»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 11** Работа и карьера · кто говорит: Коллега в кулуарах перед совещанием · кто вы: Специалист, который сомневается, стоит ли предлагать новое решение

«Ну, если у тебя нет смелости озвучить свою идею, значит, она не стоит внимания»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

- 12** Семья · кто говорит: Супруг(а), чьи родственники просят денег · кто вы: Человек, который планирует семейный бюджет и не готов к крупным тратам

«Раз ты не хочешь помочь моим родителям финансово, значит, ты нас не уважаешь»

Погасить огонь

Речевой приём по желанию

Вопрос вернуть разговор к делу

☐ Сказано вслух

Образцы ответов

Образец — не единственно верный ответ, а один из вариантов. Если ваш звучит иначе, но спокойно и без оправданий, — это хороший ответ.

1. «Опять задерживаешься по вечерам? Видимо, не умеешь распределять своё время и контролировать задачи»

Слышу вас. Мне важно уходить вовремя. Давайте разберём мои задачи вместе: какие из них сейчас главные, а какие можно перенести?

2. «Ты никогда не замечаешь, как мне тяжело! Наверное, я тебе безразличен(на)»

Слышу, что тебе сейчас тяжело. Мне важно, что с тобой происходит. Что для тебя сейчас самое трудное?

3. «Слушай, мы тут все давно взрослые, а ты по-прежнему ведёшь себя как подросток»

Такая точка зрения может быть. Мне нравится относиться к жизни легко, и для меня это не отменяет ответственности. Что именно в моём поведении тебя смущает?

4. «Раз ты так занят(а), и нет времени на меня, значит, я тебе безразличен(на)»

Слышу, что тебе меня не хватает. Для меня важны наши отношения. Давай найдём время: когда на этой неделе мы можем побыть вдвоём?

5. «Ты до сих пор не можешь вернуть мне долг? Значит, я тебе не важен(на)»

Да, ждать неприятно. Наши отношения для меня важны, и долг я верну. Давай договоримся о сроках: какой график возврата тебе подойдёт?

6. «Тебе не стыдно за свою форму? Посмотри на других, все над собой работают»

Слышу тебя. Мне важно заниматься собой в своём темпе, без сравнений. Что в твоём пути к хорошей форме оказалось самым полезным?

7. «Ты столько читаешь, а результата ноль. Зачем оно тебе нужно?»

Такой вопрос понятен. Для меня чтение — это вклад, который не всегда виден сразу. Как, по-твоему, знания из книг можно применить в работе?

8. «Ну, твоя „музыка“ — это же так примитивно. Даже школьники пишут интереснее»

Принято, это ваше мнение. Мне важно развиваться, и конкретная критика мне полезна. Что именно, на ваш взгляд, стоит улучшить в первую очередь?

9. «Почему ты не лайкаешь мои посты? Значит, поддержка — не твоя сильная сторона»

Вижу, лайки для тебя важны. Для меня поддержка — это скорее разговоры и встречи, чем кнопки. Какая поддержка от меня тебе сейчас нужна?

10. «Ты так сбивчиво говоришь, что никто не поймёт, о чём твой доклад»

Спасибо, что говоришь прямо. Мне важно, чтобы доклад был понятен. Какое место показалось тебе самым запутанным?

11. «Ну, если у тебя нет смелости озвучить свою идею, значит, она не стоит внимания»

Есть над чем подумать. У меня нет задачи доказать свою смелость, у меня есть задача предложить рабочее решение. Что ты думаешь о самой идее?

12. «Раз ты не хочешь помочь моим родителям финансово, значит, ты нас не уважаешь»

Понимаю, тебе важно поддержать родителей. Для меня это тоже вопрос уважения — и к ним, и к нашему общему бюджету. Давай посмотрим вместе: какая помощь им нужна и что мы реально можем себе позволить?